

# Psychologie in Training und Wettkampf

erarbeitet von der Autorengruppe:

Karl Adam – Werner Bauer – Peter Hahn  
– Dietrich Martin – Kurt Kohl – Hermann  
Rieder – Eugen Schildge – Manfred Stein-  
bach – Klaus Carl (Redaktion)



**VERLAG BARTELS & WERNITZ KG**  
Berlin · München · Frankfurt a. M.

# INHALT

0	<b>Vorwort</b>	11
1	<b>Probleme der Sportpsychologie (Erwin Hahn)</b>	13
1.1	<i>Bedeutung der Psychologie für den Sport</i>	13
1.1.1	Die Psychologie	13
1.1.2	Die Sportpsychologie	13
1.2	<i>Bedeutung psychologischer Erkenntnisse für den Trainer</i>	16
2	<b>Anthropologische Grundlagen (Eugen Schildge)</b>	22
2.1	<i>Leben als Evolution</i>	22
2.1.1	Allgemeine Gesichtspunkte	22
2.1.2	Biologische Stellung des Menschen	22
2.1.3	Bedeutung der Hirnentwicklung, insbesondere des Vorderhirns	22
2.1.4	Vorderhirn als Verhaltenszentrale	24
2.1.5	Zentrale Schaltstellen des willkürlich- und unwillkürlich-motorischen Systems	25
2.1.6	Bedeutung des primären und sekundären Systems	25
2.1.7	Evolutionsbedingter Wandel der Bewegungsformen vom Säugetier bis zum Menschen	25
2.1.7.1	Entwicklung der menschlichen Willkürmotorik	25
2.1.7.2	Die menschliche Muskulatur	26
2.1.8	Der Mensch als gefährdetes Wesen	27
2.1.9	Besonderheit der Entwicklung des menschlichen Gehirns	28
2.2	<i>Menschliches Verhalten</i>	28
2.2.1	Motivation	28
2.2.2	Primäre und sekundäre Bedürfnisse	29
2.2.3	Menschliches Leben als Lernprozeß	30
2.3	<i>Menschliche Entwicklung</i>	30
2.3.1	Allgemeine Prinzipien	30
2.3.2	Motorische Entwicklung oder Ontogenese	31
2.3.3	Bedeutung des sozialen Feldes	32
2.3.4	Sensomotorisches Lernen und sensomotorische Intelligenz	33
2.3.4.1	Die sensorischen Systeme oder Analysatoren	34
2.3.4.2	Lernprozeß und menschliches Gedächtnis	36
2.3.4.3	Über Kommunikationsmittel, insbesondere die Sprache	37
2.3.5	Intelligenz und sportliche Hochleistung	38
2.3.6	Die Bedeutung des Säuglingsalters	38
2.3.7	Das Vorschulalter	38
2.3.7.1	Das Spiel	38
2.3.7.2	Spielformen	39
2.3.7.2.1	Das Funktionsspiel	39
2.3.7.2.2	Das werkschaffende Spiel	39

2.3.7.2.3	Das Regelspiel und die Entwicklung der Leistungsmotivation	40
2.3.7.3	Die Bedeutung des Vorschulalters	40
2.3.8	Das Schulalter	41
2.3.8.1	Das Kampfspiel	41
2.3.8.2	Über Aggressionen	41
2.3.9	Das Jugendalter	43
2.3.9.1	Die besondere Problemlage der heutigen Jugend in unserer Gesellschaft	43
2.3.9.2	Zum Leistungssport des Jugendlichen	45
<b>3</b>	<b>Allgemeine Theorie des motorischen Lernens (Kurt Kohl)</b>	<b>47</b>
3.1	<i>Vorbemerkungen und Übersicht</i>	47
3.2	<i>Lernen als Forschungsgegenstand</i>	49
3.3	<i>Bedingungsfaktoren des motorischen Lernens</i>	52
3.4	<i>Motorisches System und psychische Vorgänge bei sportlichen Handlungen</i>	54
3.4.1	Abgrenzung der verschiedenen Betrachtungsweisen	54
3.4.2	Bewegungskoordination	55
3.4.3	Psychische Vorgänge	57
3.4.3.1	Bedeutung der phänomenologischen Betrachtungsweise	57
3.4.3.2	Bewegungsentwurf	58
3.4.3.3	Bewegungsvorstellung	60
3.4.3.4	Innere Mitbewegung	60
3.4.3.5	Anschauliches Erleben und die Verteilung und Richtung der Aufmerksamkeit	62
3.5	<i>Motorisches Lernen und Kommunikation</i>	64
<b>4</b>	<b>Spezielle Probleme der Optimierung des motorischen Lernens und Verhaltens (Hermann Rieder)</b>	<b>70</b>
4.1	<i>Der Begriff Lernen</i>	70
4.1.1	Lernen als Verhaltensänderung und Situationsbewältigung	70
4.1.2	Lernen als zunehmende Verselbständigung des Athleten	72
4.2	<i>Psychologische Aspekte des Lernens</i>	72
4.2.1	Bewegungskoordination und Lernerfolg	72
4.2.2	Üben unter erschwerten Bedingungen	73
4.2.3	Lernvoraussetzungen	74
4.2.3.1	Gestaltung der äußeren Bedingungen	74
4.2.3.2	Reaktionen bei Erfolg und Mißerfolg	75
4.2.3.3	Selbstkontrolle	75
4.2.3.4	Lernfähigkeit	76
4.2.4	Mentales Training	77
4.2.5	Übungsübertragung von gelernten Bewegungsvorgängen auf neue Bewegungen (Transfer)	78
4.2.6	Motivation als Lernfaktor	80

4.2.7	Motivationen aus dem Hochleistungssport	80
4.3	<i>Ausblick</i>	81
4.3.1	Zusammenfassung und Ergebnis	81
4.3.2	Ungeklärte Fragen	82
4.3.3	Aufgaben der Forschung	82
5	<b>Psychologische Faktoren der Leistungsbeeinflussung</b> ( <i>Werner Bauer</i> )	85
5.1	<i>Einleitung</i>	85
5.2	<i>Leistungsmotivation (LM)</i>	86
5.2.1	Erfolgsmotivation	86
5.2.1.1	Leistungsmotiv	86
5.2.1.2	Erfolgswahrscheinlichkeit	86
5.2.1.3	Attraktivität der Zielrealisation	88
5.2.2	Mißerfolgs-Meidungs-Motivation	91
5.3	<i>Psychologischer Streß</i>	91
5.3.1	Phasen des psychologischen Streß	92
5.3.2	Bewältigungs- und Abwehrmechanismen des psychologischen Streß	92
5.3.3	Klinische Techniken im Rahmen der Streß-Bewältigung	96
5.3.3.1	Autogenes Training	96
5.3.3.2	Systematische Desensitivierung	97
5.3.3.3	Bio-feedback-Training	97
6	<b>Mannschaftsformen und Grundlagen der Mannschaftsführung</b> ( <i>Dietrich Martin</i> )	103
6.1	<i>Vorbemerkungen</i>	103
6.2	<i>Zur „sozialen Gruppe“</i>	103
6.3	<i>Führungsstile und ihre sozialen Bezüge</i>	106
6.4	<i>Typen sozialer Gruppen im Sport – Mannschaftstypen</i>	109
6.5	<i>Führung einer Großmannschaft</i>	110
6.6	<i>Merkmale und Strukturen von Mannschaften</i>	112
6.7	<i>Die leitende Rolle des Mannschaftsführers</i>	117
7	<b>Psychologische Vorbereitung des Wettkampfs</b> ( <i>Manfred Steinbach</i> )	119
7.1	<i>Leistungsbereitschaft und psychovegetative Organisation</i>	119
7.1.1	Leistungsbereitschaft und Wettkampfleistung	119
7.1.2	Psychovegetative Organisation	119
7.1.3	Vorstartzustand	119
7.1.4	Optimaler Vorstartzustand	120
7.2	<i>Streß und Leistungsreserven</i>	121
7.2.1	Wettkampfstabilität	121
7.2.2	Streß	121
7.3	<i>Einstellung des Sportlers auf den Wettkampf</i>	122
7.3.1	Konsequenzen unterschiedlicher Einstellung	122
7.3.2	Faktoren des Vorstartzustands	122

7.3.2.1	Die Reisen	122
7.3.2.2	Materielle Anreize	123
7.3.2.3	Prestige	123
7.3.2.4	Die Vorbereitung	124
7.3.2.5	Der Wettkampfort	125
7.3.2.6	Die realistische Selbsteinschätzung	125
7.4	<i>Beeinflussung des Vorstartzustands</i>	125
7.4.1	Doping	125
7.4.2	Hypnose	126
7.4.3	Psychoregulatives Training	126
7.4.4	Handhabung des Störeinflusses	127
7.4.5	Schablonisierte Verhaltensweisen	127
7.4.6	Motorische Aktivität	128
8	<b>Psychologie des Trainers (Erwin Hahn)</b>	129
8.1	<i>Aufgaben des Trainers</i>	129
8.1.1	Planung des Trainings	129
8.1.2	Durchführung des Trainings	129
8.1.3	Erfolgskontrolle im Training	131
8.1.4	Betreuung des Athleten	131
8.1.5	Beratung des Athleten	132
8.2	<i>Zur Persönlichkeit des Trainers</i>	133
8.2.1	Pädagogische Fähigkeiten des Trainers	133
8.2.2	Psychologische Eigenschaften des erfolgreichen Trainers	134
8.2.3	Motivation und Selbsteinschätzung des Trainers	136
8.2.4	Gesellschaftliche Stellung des Trainers	137
9	<b>Zur Praxis der Psychologie im Training (Karl Adam)</b>	140
9.1	<i>Das Verhältnis Trainer—Athlet</i>	140
9.2	<i>Konflikte zwischen Trainer und Athlet</i>	141
9.3	<i>Zum Führungsstil im Training</i>	142
9.4	<i>Zur Trainerstrategie</i>	144
9.5	<i>Psychologische Ratschläge für den Trainer</i>	145
9.6	<i>Psychologische Maßnahmen im Training</i>	146
10	<b>Die Rolle des Konflikts (Manfred Steinbach)</b>	148
10.1	<i>Allgemeines über den Konflikt</i>	148
10.1.1	Definition	148
10.1.2	Typen des Konflikts	148
10.2	<i>Konflikte des Sportlers</i>	149
10.2.1	Schwankende Einsatzbereitschaft	149
10.2.2	Sport und Beruf	149
10.2.3	Familiäre Probleme	149
10.2.4	Sexualität	150
10.2.5	Einstellung zum Wettkampf	150

10.2.6	Konflikt um die Verletzung	150
10.2.7	Konflikt selbstunsicherer Persönlichkeiten	150
10.2.8	Ideologischer Zielkonflikt	151
10.2.9	Breitensport – Leistungssport	151
10.2.10	Generationsproblem	151
10.2.11	Rollendivergenz	152
10.3	<i>Auswirkungen der Konflikte</i>	152
10.3.1	Positive Bedeutung des Konflikts	152
10.3.2	Mit Konflikten leben	152
10.3.3	Notwendige Maßnahmen	153
10.4	<i>Abschluß</i>	154
11	<b>Psychodynamische Aspekte (Eugen Schildge)</b>	155
11.1	<i>Allgemeine Gesichtspunkte</i>	155
11.2	<i>Tiefenpsychologische Gesichtspunkte</i>	156
11.2.1	Zur Identität	158
11.2.2	Es, Über-Ich, Ich	159
11.2.3	Zur Gruppendynamik	159
11.2.4	Möglichkeiten des tiefenpsychologischen Modells	160
11.3	<i>Der Mensch als Konfliktwesen</i>	161
11.3.1	Die Bedeutung von Basismotivation und verinnerlichtem Konflikt	161
11.3.2	Zur Übertragung und Gegenübertragung	162
11.4	<i>Äußere und innere Konflikte im Sport</i>	164
11.4.1	Konfliktbewältigung des nichtgestörten Menschen	166
11.4.2	Über Trainingsfleiß, Anstrengungsbereitschaft, Schmerztoleranz und Selbstüberwindung	167
11.4.3	Über die im Wettkampf aktivierte Aggressivität und die Bedeutung des Erlebens der Sportart und des Wettkampfs	168
11.5	<i>Über den Kampf</i>	168
11.5.1	Über die verschiedenen Formen der Aggressionsverarbeitung bei den einzelnen Sportarten	172
11.6	<i>Über Grenzerfahrungen im Leistungssport</i>	173
11.7	<i>Leistung als Konflikt und Konfliktbewältigung als allgemeinemenschliche Möglichkeit</i>	174